

Medizin**Westlicher Ernährungsstil erklärt 30 Prozent aller Herzinfarkte**

Hamilton – Salzig, fettig, Fleisch und viele Eier. Diese Kennzeichen eines westlichen Ernährungsstils sind einer Fallkontrollstudie in *Circulation* (2008, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.738716) zufolge für 30 Prozent aller Herzinfarkte verantwortlich.

Die INTERHEART-Studie ist eine groß angelegte Fallkontrollstudie, die in 52 Ländern den globalen Ursachen des Herzinfarkts nachgeht. Frühere Publikationen hatten die Bedeutung von neun Risikofaktoren im Allgemeinen (*Lancet* 2004; 364: 937-952) sowie von Tabak (*Lancet* 2006; 368: 647-658) und Fetten (*Lancet* 2008; 372: 224-233) im Speziellen untersucht und die Erkrankung als weitgehend vermeidbare Zivilisationserkrankung dargestellt.

Die neueste Untersuchung befasst sich mit den Auswirkungen der Ernährung. Dazu verglichen Romania Iqbal vom Population Health Research Institute an der McMasters Universität in Hamilton/Ontario und Mitarbeiter die Ernährung von 5.761 Herzinfarktpatienten und 10.646 Kontrollen. Die Teilnehmer wurden nach ihren Angaben drei unterschiedlichen Kategorien einer westlichen, „umsichtigen“ oder orientalischen Ernährungsweise zugeordnet.

Die westliche Ernährungsweise zeichnet sich durch die hohe Zufuhr von frittierten Nahrungsmitteln, salzigen Snacks und einer reichlichen Aufnahme von Eiern und Fleisch aus. Die orientalische Ernährung ist gekennzeichnet durch eine hohe Zufuhr von Tofu, Soja und anderen Soßen. Die umsichtige Ernährung befolgt die derzeitigen Empfehlungen der Kardiologen, nach welcher der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse in der Lage sein soll, die Folgen der westlichen Ernährung zu vermeiden.

Nach den Berechnungen von Iqbal ist dies tatsächlich der Fall. Menschen, die sich umsichtig ernähren, senken ihr Herzinfarktrisiko um 30 Prozent. Wer an der westlichen Ernährung festhält, steigert dagegen das Herzinfarktrisiko um 35 Prozent, während die orientalische Ernährung einen neutralen Einfluss hatte.

Da die westliche Ernährung inzwischen weltweit verbreitet ist – Fastfoodketten sind inzwischen auf dem gesamten Erdball zu finden – ist sie für rund 30 Prozent aller weltweit auftretenden Herzinfarkte verantwortlich. © rme/aerzteblatt.de

Links zum Thema

Abstract der Studie in *Circulation*

<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/CIRCULATIONAHA.107.738716v1>

Pressemitteilung der American Heart Association

<http://americanheart.mediaroom.com/index.php?s=43&item=552>

INTERHEART-Studie

<http://www.cardio.on.ca/interheart/>

Population Health Research Institute

<http://www.phri.ca>